

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения лыжные гонки.**

Тренер Миронов Е.В

Группы:	НП-2	НП-3	УТ-1,2
14.07.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут - Шаговая имитация 8 км (пульс 120-150) - ОРУ-10мин. - Выпрыгивания от скамейки 6*40 р-р -Отжимания 5*30р. -Упор, лежа упор присев 4*30 -Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р -Планка на локтях 3 мин - Подъем ног к перекладине 30 раз. - Заминка 1 км. - Упражнения на координацию 10 мин. - Гимнастика 10 минут Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - Шаговая имитация 10 км (пульс 120-150) -ОРУ-10мин. -Отжимания 4*40р. -Упор, лежа упор присев 3*40 -Планка на локтях 4 мин -Подъем ног к перекладине 30 раз. -Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 3 повтора) -Выпрыгивания с 2-х ног,4*50 -Работа на лыжном станке 10 минут. - Всего кругов 2. - Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика) Итого:120 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - Шаговая имитация 13 км (пульс 120-150) - ОРУ-10мин. - ОФП 40 минут - координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика 15 мин - Планка на локтях 6 мин -Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 4 повтора) - Выпрыгивания с 2-х ног,6*70 - Выпрыгивания от скамейки 6*50 р-р -Упор, лежа упор присев 4*50 -Подтягивание на перекладине (общий набор 150 раз) - Приседания с отягощением 2 минуты (2 подхода) -Работа на лыжном станке 15мин. - Гимнастика 20 минут. Итого:180 минут
15.07.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут -Вело тренировка 40 минут - пресс (подъем ног к перекладине 30 раз) - смена ног в прыжке 40 р-р, - отжимания 4*30, -боковые выпады 3 мин -приседания 4*40, -планка прямая на локтях 3 мин - Имитация ходов на месте 6 мин -Гимнастика 5 мин.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Вело тренировка 60 минут. - ОРУ (35 минут). - Пресс поднос ног к туловищу 4*40 - Отжимание на трицепс 6*40 -Приседание с выпрыгиванием 5*40 -Подъем ног к перекладине 20 р-р. - смена ног в прыжке 60 р-р - Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин. - Диагональные выпады 60 р + в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. (Имитация ходов на месте без палок). -Гимнастика 10 мин.	- Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Вело тренировка 1,5 часа - ОРУ (30 минут). -Подъем ног к перекладине 30 р-р. -Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Отжимания в упоре сзади 5*40 -Обычные отжимания 3*50 р-р - Подъем ног к груди в положении лежа 60 раз -Подъемы корпуса на 45гр в положении лежа 1,5 мин

			-Косые скручивания к коленям 1,5 мин Всего 4 круга. Между кругами отдых 2 мин. -Гимнастика 10 мин. Итого: 180 минут
	Итого: 60 минут	Итого: 120 минут	
16.07.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут -Кросс по пересеченной местности, 6 км. - ОРУ 20 мин. (упражнения на развитие гибкости, сгибание и разгибание рук, пресс, сгибание и разгибание ног(приседание) по самочувствию. - Диагональные выпады 50 раз - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 2 мин - Упор, лежа упор присев 50 раз - Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*30 -Гимнастика 15 мин Итого: 120 минут	-Общая и специальная разминка дома 10 минут. -Кросс по пересеченной местности, 10 км. - ОФП 30 мин. - Пресс 2 мин -Приседание с узкой постановкой ног 3*40 р-р - Отжимание на трицепс (в упоре сзади) 4*45 - Приседание с выпрыгиванием 3*50 р-р - Упор, лежа упор присев 50 раз - Диагональные выпады 50 раз -Подтягивания 30 раз, - в течение дня 20 подходов отжимания по максимуму. -Стульчик 3. -Гимнастика 15 мин. Итого: 60 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут -Кросс по пересеченной местности, 13 км. - ОФП 30 мин -Выпады в сторону с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4*40 - Пресс подъем ног к перекладине 4*20. - смена ног в прыжке 60 р-р, - Упор, лежа упор присев 60 раз - Стульчик 3-4 мин, -Подтягивание на перекладине 5*15 раз. Всего 3 круга. Между кругами отдых 2 мин -Гимнастика 10 минут. Итого: 180 минут
17.07.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут Разминка кросс 5км, -Техническая тренировка (работа на технику, ОФП). -Резиновый эспандер (одновременно-бесшажный ход) 30 сек. Прогибание и опускание туловища, лежа на животе 30 сек. Гимнастика – 20 мин. Итого: 120 минут	Баня	- Общая и специальная разминка дома 15 минут Кросс 15 км, -Скоростно-силовая тренировка 45 минут. - ОФП 30 минут. круг: пресс, смена ног в прыжке, отжимания, подтягивания, боковые выпады с эспандером восьмеркой, приседания, планка прямая на локтях. (5 кругов все упражнения по 40 раз, планка- 6 минут) Гимнастика – 20 минут. Итого: 180 минут

18.07.2020	- Общая и специальная разминка дома 10 минут -Скоростно-силовая тренировка 40 минут. ОРУ-10мин. - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р -Отжимания 4×30р. -Упор, лежа упор присев 3*40 -Отжимания в упоре сзади 4*40 р-р -Планка на локтях 2 мин -Прыжки на скакалке 4*60 - Подъем ног к перекладине 20 раз. - Заминка 1 км. - Упражнения на координацию - Гимнастика 10 минут Итого: 120 минут	- Общая и специальная разминка дома 15 минут - Вело тренировка 15 км. интенсивности, 10 км. ОРУ-10мин. -Специальные беговые упражнения 20 минут. -Отжимания 4×40р. -Упор, лежа упор присев 3*50 -Планка на локтях 4 мин -Подъем ног к перекладине 30 раз. -Отжимания от пола (по максимум за 1 минуту 3 повтора) -Прыжки на скакалке 6*70 -Выпрыгивания с 2-х ног,4*60 - Напрыгивания на скамейку 5*45 р-р - Всего кругов 2. - Гимнастика 20 минут, (координационные упражнения, укрепление мышц спины, кора, статодинамика). Итого:120 минут	Баня
19.07.2020	Баня	- Общая и специальная разминка дома 15 минут. -Длительный бег 1,2 часа. - ОФП 30 мин. - Выпрыгивания от скамейки 5*40 р-р -Отжимания 4×30р. -Упор, лежа упор присев 3*30 -Отжимания в упоре сзади 4*60 р-р -Планка на локтях 4 мин -Прыжки на скакалке 4*60 - Подъем ног к перекладине 20 раз - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин -Гимнастика 10 мин. Итого: 120 мин	-Общая и специальная разминка дома 15 минут. - Длительная кросс 80 минут в 3-4 зоне. - Выпады вперед с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Приседания с утяжелением (бутылка с водой/ гантеля) 4 мин - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4*70 - Пресс подъем ног к перекладине 4*20. - смена ног в прыжке 60 р-р, - Упор, лежа упор присев 70 раз -Стульчик 3-4 мин, -Подтягивание на перекладине 5*15 раз. - Всего 2 круга. Между кругами отдых 2 мин. -Гимнастика 10 мин. Итого: 120 минут